



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Comment éviter les difficultés budgétaires?

Le prêt automobile, les versements hypothécaires, les frais de garderie, les cours de piano, les factures d'épicerie, et ça n'en finit plus... Vous devez de l'argent à gauche et à droite ou, dans le meilleur des cas, vous tentez désespérément de payer vos comptes. Nous comptons de plus en plus sur nos cartes de crédit et les faillites personnelles sont plus nombreuses que jamais. Il devient donc impératif de mieux gérer nos dépenses. La bonne nouvelle? Ce n'est pas vraiment difficile, mais pour y parvenir, il faut posséder une bonne dose d'organisation, de planification et de détermination.

**Établissez un budget.** Prenez votre carnet de chèques, vos relevés bancaires et de cartes de crédit, vos reçus de caisse et autres renseignements financiers. Vivez-vous au champagne alors que vous n'avez que les moyens de vous acheter une boisson gazeuse? Évaluez en toute honnêteté ce que vous pouvez dépenser et planifiez votre budget en conséquence. Le virement et les prélèvements automatiques vous permettent d'effectuer vos paiements directement de votre compte bancaire avant que l'argent ait été dépensé autrement. Demandez à un conseiller financier de vous suggérer des investissements en prévision de votre retraite, de l'éducation de vos enfants ou de la rénovation de votre maison, et souvenez-vous de revoir votre budget chaque année.

**Éliminez les dépenses superflues.** Votre café du matin ou les dîners au restaurant peuvent coûter cher à la longue, surtout s'il y a déjà une machine à café espresso sur le comptoir de la cuisine et de la nourriture dans le réfrigérateur. Si vous avez l'intention de réduire vos dépenses, pensez à éliminer toute dépense autre que le logement, la nourriture, le transport et toute vraie nécessité. Pour épargner sur l'essence et le stationnement, essayez le covoiturage ou le transport en commun. Trouvez une institution financière où les frais d'administration sont nuls. Apportez tous les jours votre repas et de petites collations. Votre budget vous apprendra à faire la différence entre « ce dont vous avez besoin » et « ce que vous aimeriez avoir ». Vous serez agréablement surpris de constater que vous aurez beaucoup plus d'argent dans vos poches.

**Devenez économe.** Un brin de créativité vous permettra de réaliser des économies que vous n'aviez même pas imaginées. Le vinaigre, le sel et le bicarbonate de sodium sont des produits de nettoyage écologiques et peu dispendieux. Pensez à toujours éteindre les lumières que vous n'utilisez pas, sans compter que les ventilateurs, les radiateurs électriques portatifs et les ampoules économisant l'énergie vous aideront à réduire votre facture d'électricité. Le shampoing et le dentifrice semblent-ils s'évaporer dans l'air? Utilisez la quantité nécessaire plutôt que celle recommandée par le fabricant. Achetez le détergent à lessive et le papier hygiénique en plus grande quantité et faites des provisions.

### Les mauvaises créances

Essayez de payer chaque mois le solde de votre carte de crédit et assurez-vous ainsi d'obtenir toujours le meilleur taux d'intérêt. Vous éprouvez de la difficulté à gérer vos dettes? Coupez vos cartes de crédit, laissez-les à la maison ou annulez-les. Votre dette ne disparaîtra pas d'elle-même et les intérêts continuent à s'accumuler; alors, essayez de payer le double du paiement mensuel minimum exigé afin

de réduire votre solde le plus possible. Assurez-vous aussi de payer en premier les soldes des cartes de crédit ayant le taux d'intérêt le plus élevé.

**Faites vos emplettes avec sagesse.** Vous sentez-vous coupable de ne jamais vous en tenir à la liste d'épicerie que vous préparez? Vous n'êtes pas le seul. Les emplettes – qu'il s'agisse d'aliments, de vêtements, d'appareils électroniques, d'articles de sport ou autres – sont devenues un véritable passe-temps, et parfois même une obsession, dans notre société hautement commerciale. Conservez la maîtrise de la situation : effectuez vos achats en fonction de vos besoins et non des ventes. Même si vous pensez vous laisser tenter par cette nouvelle céréale ou ce contenant de moutarde attrayant, tenez-vous-en à votre liste d'épicerie; oubliez les marques bien connues. Faites vos emplettes dans les centres de liquidation ou dans les magasins vendant des articles en consignation, qui regorgent de vraies aubaines.

**Planifiez votre vie.** Au moment où vous serez à la retraite, aimeriez-vous voyager à travers le monde ou déménager à la campagne? Décidez maintenant le mode de vie que vous aimeriez avoir et la somme d'argent dont vous devrez disposer. Les spécialistes dans le domaine s'entendent à dire que vous devriez investir en épargne-retraite au moins dix pour cent de vos gains annuels. Des REER, un portefeuille d'investissements, des comptes d'épargne ou un ensemble de ces options peuvent vous aider à vous bâtir dès maintenant un capital pour l'avenir. Le plan de retraite sera différent pour chacun, car il tiendra compte des gains, des projets et de l'âge prévu du départ à la retraite. Plus vous commencez tôt à épargner, plus vous en bénéficierez. Ne tardez pas à consulter un représentant de votre banque ou un planificateur financier.

Une bonne gestion de vos finances est le seul moyen d'éviter les dettes, un mauvais crédit ou un stress financier. Si vous n'avez pas déjà un budget, prenez un temps d'arrêt et établissez-en un. En plus de vous procurer maintenant une meilleure maîtrise de vos finances, un budget vous aidera à vous fixer et à réaliser vos objectifs financiers pour l'avenir, c'est-à-dire la maison ou les vacances dont vous rêvez ou peut-être les études universitaires de vos enfants.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.